**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ЖОВЧОВИВІДНОЇ СИСТЕМИ**

**Равлик Катерина**

студенктка 3 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник**: Волошко Л.Б., к.пед.н., доцент,

в.о. зав. кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

Актуальність проблеми пов’язана з поширеною захворюваністю на хронічну запальну патологію гепатобіліарної системи, зокрема, на хронічний холецистит. Лікувальну фізичну культуру розглядають як метод патогенетичної терапії, оскільки у разі застосування засобів ЛФК у загальну реакцію всього організму включаються ті фізіологічні механізми, які беруть участь у патогенетичному процесі. ЛФК є методом активної функціональної терапії, оскільки її засоби здатні збільшувати функціональні резерви органів і систем, підвищувати функціональну адаптацію хворого та забезпечувати профілактику функціональних розладів [1].

Завдання ЛФК при захворюваннях жовчовивідної системи: нормалізація центральних і периферичних механізмів нервової регуляції функції жовчного міхурата жовчовивідних шляхів; полегшення відтоку жовчі; активізація кровообігу в печінці та інших органах травлення; поліпшення функції кишок (боротьба із закрепами), стимулювання обміну речовин; загальнозміцнювальна дія на організм. ЛФК показана хворим на хронічний холецистит, холангіт, неускладнену жовчнокам'яну хворобу у фазі ремісії та на дискінезію жовчовивідних шляхів. Протипоказання: гострі прояви захворювання, значний больовий синдром, часті приступи жовчнокам'яної хвороби, 2-3 дні після купірування нападу неускладненого калькульозного холециститу.

Розрізняють чотири основні механізми впливу фізичних вправ: тонізуюча дія, трофічна дія, формування компенсацій, нормалізація функцій.

Терапевтична дія фізичних вправ обумовлена нормалізуючим впливом на нервову систему. При порушеній реактивності нервової системи фізичні вправи призводять до нормалізації її діяльності, забезпечуючи врівноваження процесу збудження й гальмування в корі головного мозку та покращення діяльності вегетативних відділів, а в результаті – нормалізації функції органів травлення. Покращення їхньої функції за допомогою фізичних вправ і масажу зумовлено моторно-вісцеральними рефлексами. Встановлено, що рецептори м’язів, сухожилок, суглобів необхідні не тільки для виконання рухів, але й для регулювання важливих вегетативних функцій, у тому числі діяльності шлунково-кишкового тракту.

Фізичні вправи активують тканинний обмін. Завдяки цьому покращується трофіка тканин та органів, підвищується загальний тонус організму і працездатність. Під впливом спеціальних вправ посилюється кровообіг в органах черевної порожнини, зменшується кількість депонованої крові. Це сприяє затиханню запальних процесів в органах шлунково-кишкового тракту і прискоренню в них процесів регенерації. Надаючи загальної тонізуючої дії на організм, покращуючи стан ЦНС і кровообігу, ЛФК зміцнює м’язи черевного пресу, сприяє посиленню перистальтики кишечнику, відтоку жовчі з жовчного міхура.

ЛФК суттєвого впливає на моторну та секреторну функції жовчовивідної системи. Великі фізичні навантаження пригнічують моторику й секрецію, помірні – нормалізують їх. Фізичні вправи, при яких виникають перепади тиску в черевній порожнині (повне глибоке дихання, нахили тулуба, згинання ніг у кульшових суглобах та інші), сприяють покращенню відтоку жовчі з жовчного міхура та посиленню її руху по жовчовивідних шляхах.

Отже, фізичні вправи ЛФК можна рекомендувати як найбільш прості засоби посилення дренажу жовчного міхура.

Література

1. Пєшкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів (частина 1): матеріали для читання лекцій / О. В. Пєшкова. – Харків: ХаДІФК, 2000. – 216 с.